



10月の給食だより

10月1日発行 南通りすこやか保育園
栄養士 合田 里穂

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と、色々なことに取り組みやすい季節ですね。たくさん体を動かしてお腹を空かせ、秋の美味しいご飯や旬の食材を食べたいものですね。さつまいもに栗、きのこや新米など、秋の味覚を食卓でも楽しみましょう！



☆ 10月10日は目の愛護デーです ☆

食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあります。ビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、DHAやアントシアニンも目の健康に効果的です。

目に良いとされている食べ物を食事に取り入れ、目を大切

ビタミンA

目の乾燥を防ぎ、働きをよくする
→ 緑黄色野菜・レバー・うなぎ・卵



ビタミンB1

目の神経や疲れを軽減する
→ 豚肉・豆類・牛乳等



★ 給食のひととき ★

★たんぼぼ組★

完了食を食べている子はだんだんと好き嫌いが出てきて、よく食べる日と食べない日があります。色々な食事や食材に出会い、慣れていってほしいと思います。初期食・中期食を食べている子はしっかりとモグモグ出来ていて、順調に進んでいます。

★すみれ組★

給食でスパゲッティが出た時は、みんな上手にフォークを使ってツルツルと、食べることが出来ていました。食欲もぐんとアップしてきています。

★ちゅーりっぷ組★

サラダがあまり進まなかったちゅーりっぷ組さんでしたが、最近はいっぱい食べてくれるようになりました。おかわりをして「もっと頂戴！」と言うほど、サラダが好きになってくれました♪

★ばら組・ひまわり組・さくら組★

お部屋に行くと、「写真撮って！！」と言ってカッコいい決めポーズを見せてくれます。和食が好きなので、和食メニューの日は残食がほぼなく沢山食べています。



